

Timidez: não deixe ela te sabotar, nem te engolir

É importante que mantenhamos a timidez e toda sua bagagem de falta de confiança, ansiedade e insegurança, afastada, para que o lado profissional possa apresentar a melhor versão de si mesmo.

18/08/2016 10:30:37

As mãos suadas, o frio na barriga e a voz trêmula, são apenas alguns dos sintomas que avisam quando a timidez está a um passo de nos dar uma rasteira e colocar tudo a perder. Em algumas situações, ela até passa despercebida, mas quando se trata de algo grandioso, principalmente no ambiente de trabalho, se não soubermos controlá-la, ela pode se revelar como uma insegurança profissional e, até mesmo, contribuir para uma demissão.

Imagine só: todos os meses planejando, estruturando a apresentação de determinado projeto para, no fim, ser sabotado por você mesmo.

Quando iniciamos algum projeto, fazemos com que inúmeras expectativas sejam criadas em torno dele e, se tudo não sai exatamente como planejamos, a ansiedade tende a nos desestruturar. E a forma com que lidamos com esta insegurança é o que vai nos mostrar o quão prejudicial ela pode ser a cada um de nós.

Nesse sentido, é importante que mantenhamos a timidez e toda sua bagagem de falta de confiança, ansiedade e insegurança, afastada, para que o lado profissional possa apresentar a melhor versão de si mesmo. Afinal, a personalidade de cada profissional influencia positiva e negativamente no ambiente de trabalho tanto quanto os conhecimentos e técnicas que este indivíduo possui.

Perceba: de que adianta ser expert em determinado assunto se quando precisa mostrar suas habilidades a seus colegas e superiores, você mesmo se sabota?

Para fugir dessas armadilhas, dedique um tempo de sua rotina à autopercepção. Estimule sua autoconfiança e faça exercícios de relaxamento, como pensamento positivo, leitura, ou mesmo, escutar uma música. Quanto mais concentrado você estiver, menos chances o nervosismo tem para te vencer.

Em meus treinamentos de comunicação e oratória, encorajo os alunos a superarem seus medos enfrentando-os. Ou seja, se está em uma festa, peça a palavra para a família do aniversariante e

faça uma homenagem ao mesmo. Se está em um casamento ou em uma reunião de amigos, sempre é uma oportunidade de exercitar sua comunicação e oratória.

Nesse contexto, treinar é fundamental, afinal, alguns estudos comprovaram que oradores iniciantes precisam treinar duas horas para cada cinco minutos de discurso. E, se você almeja ter mais segurança na hora de se comunicar, além do treinamento árduo e do relaxamento, invista em programar seu cérebro com novos pensamentos, como por exemplo:

- 1 - Frio na barriga é maravilhoso, pois significa que você está pronta!
- 2 - Adrenalina é o mesmo que estar preparado para o que acontecer.
- 3 - Sou tímida, mas isso faz parte do meu charme.
- 4 – Por fim, lembre-se que a pessoa que mais conhece sobre o seu trabalho ou sobre o que você foi chamada para falar é você mesma.

Coragem e mãos à obra!

Tathiane Deândhela é especialista em Gestão do Tempo. Publicou recentemente a 2ª edição do livro "Faça o Tempo Trabalhar para Você". É palestrante, mestre em liderança pela Universidade de Atlanta, fundadora do Instituto Deândhela, empresa especializada em treinamentos executivos de alta performance nas áreas de gestão do tempo, negociação com metodologia aprendida em Harvard, atendimento com metodologia aprendida na Disney e oratória.